

Wagener, Firnkes
Wie Sie als Paar die Liebe
wiederentdecken

Wie Sie als Paar die Liebe wiederentdecken

Den Funken neu entfachen:
Wege zu einer erfüllten Sexualität

Alma Katrin Wagener, Michael Firnkes

TRIAS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Kathleen Rother
Projektmanagement: Sabine Ilg
Redaktion: Dr. Gabriele Schweickhardt,
Frankfurt am Main
Bildredaktion: Christoph Frick
Umschlaggestaltung: © Thieme
Bildnachweis:
Umschlagmotiv: © Prostock-studio/stock.adobe.com
Autorinnenfoto Wagener: privat; Autorenfoto
Firknes: www.alexandre-goebel.de
Zeichnungen: Susi Schaaf, Bellheim
Satz: Ziegler und Müller, text form files,
Kirchentellinsfurt
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

1. Auflage 2022

© 2022. Thieme. All rights reserved.
TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany
www.trias-verlag.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-432-11463-7 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (epub) 978-3-432-11464-4

Wo datenschutzrechtlich erforderlich, wurden die Namen und weitere Daten von Personen redaktionell verändert (Tarnnamen). Dies ist grundsätzlich der Fall bei Patienten, ihren Angehörigen und Freunden, z. T. auch bei weiteren Personen, die z. B. in die Behandlung von Patienten eingebunden sind.

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Marken, geschäftliche Bezeichnungen oder Handelsnamen werden nicht in jedem Fall besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Handelsnamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Thieme Publikationen streben nach einer fachlich korrekten und unmissverständlichen Sprache. Dabei lehnt Thieme jeden Sprachgebrauch ab, der Menschen beleidigt oder diskriminiert, beispielsweise aufgrund einer Herkunft, Behinderung oder eines Geschlechts. Thieme wendet sich zudem gleichermaßen an Menschen jeder Geschlechtsidentität. Die Thieme Rechtschreibkonvention nennt Autor*innen mittlerweile konkrete Beispiele, wie sie alle Lesenden gleichberechtigt ansprechen können. Die Ansprache aller Menschen ist ausdrücklich auch dort intendiert, wo im Text (etwa aus Gründen der Leseleichtigkeit, des Text-Umfangs oder des situativen Stil-Empfindens) z. B. nur ein generisches Maskulinum verwendet wird.

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/mama.mag.trias



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

*Für unsere Partner Micha und Maggy, mit denen wir
so viele wunderbare Erfahrungen sammeln durften.*

Das Autorenteam



Alma Katrin Wagener ist ausgebildet als staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Musiktherapeutin, Tantramasseurin im Tantramassage-Verband (TMV) sowie Heilpraktikerin (Psychotherapie). Seit 2014 arbeitet sie in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis, insbesondere mit Paaren zum Thema Sexualität, Kontakt und Kommunikation. Alma Katrin Wagener ist verheiratet, dreifache Mutter und lebt und arbeitet in Minden, Ostwestfalen.

www.alma-katrin-wagener.de



Michael Firnkes ist Trainer für achtsame Sexualität, Business- und Männercoach, Buchautor und ausgebildeter Tantramasseur im Tantramassage-Verband (TMV). Der Vater einer Tochter lebt und arbeitet in Freiburg, nach Stationen in Berlin und Hamburg. Seine Erfahrungen zur achtsamen Sexualität teilt er auf www.michaelfirnkes.com.